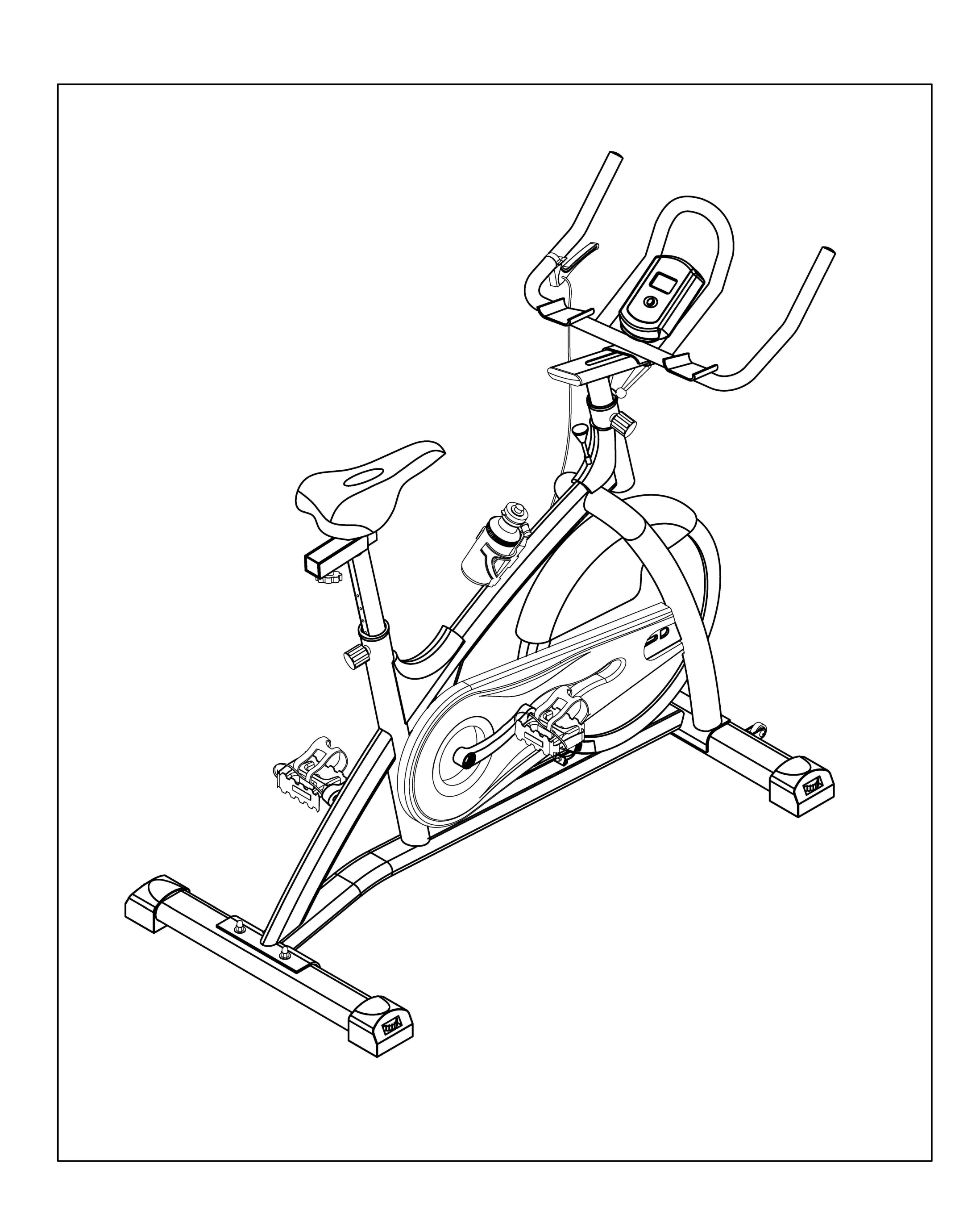
FITNESS DOCTOR

SPINNING POWER

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Estimado cliente:

Deseamos agradecerle haber escogido una Bicicleta Magnética, y le deseamos que pase gratos momentos y que obtenga grandes logros con su bicicleta.

Lea y respete las instrucciones de seguridad y de montaje que se adjuntan.

Si tiene preguntas, no dude en consultarnos.

Índice

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de comenzar a entrenarse en su Bicicleta Magnética hogareña, lea cuidadosamente las instrucciones. Asegúrese de guardar las instrucciones para futuras consultas, para reparaciones y para encargar partes de recambio.

- Esta bicicleta estática ha sido concebida únicamente para un uso hogareño y está probada para un peso corporal máximo de 150kg.

- Siga las instrucciones para armar la bicicleta paso por paso.

- Para el montaje, utilice únicamente las herramientas adecuadas y pida ayuda si es necesario.

- Antes de comenzar a entrenarse y cada 1 ó 2 meses verifique que todos los elementos de conexión estén bien ajustados y en buenas condiciones. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y/o deje de utilizar el aparato hasta que sea reparado. Para las reparaciones, utilice únicamente partes de recambio originales.

- Si debe realizar reparaciones, pídale asesoramiento a su distribuidor.

- Para limpiar el aparato, evite el uso de detergentes agresivos.

- No comience a entrenarse hasta asegurarse de que el aparato esté correctamente ensamblado e inspeccionado.

- Para todas las partes ajustables, fíjese en las posiciones máximas a las que se pueden ajustar/apretar.

- El aparato está diseñado para adultos. Vea que los niños lo utilicen únicamente bajo la supervisión de un adulto.

- Asegúrese de que las personas presentes conozcan los posibles peligros, como por ejemplo partes móviles, durante el entrenamiento.

- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, para que le recomiende el tipo de entrenamiento y el grado de impacto más adecuado para usted.

¡CUIDADO! EL ENTRENAMIENTO INCORRECTO O EXCESIVO PUEDE OCASIONAR DAÑOS PARA LA SALUD.

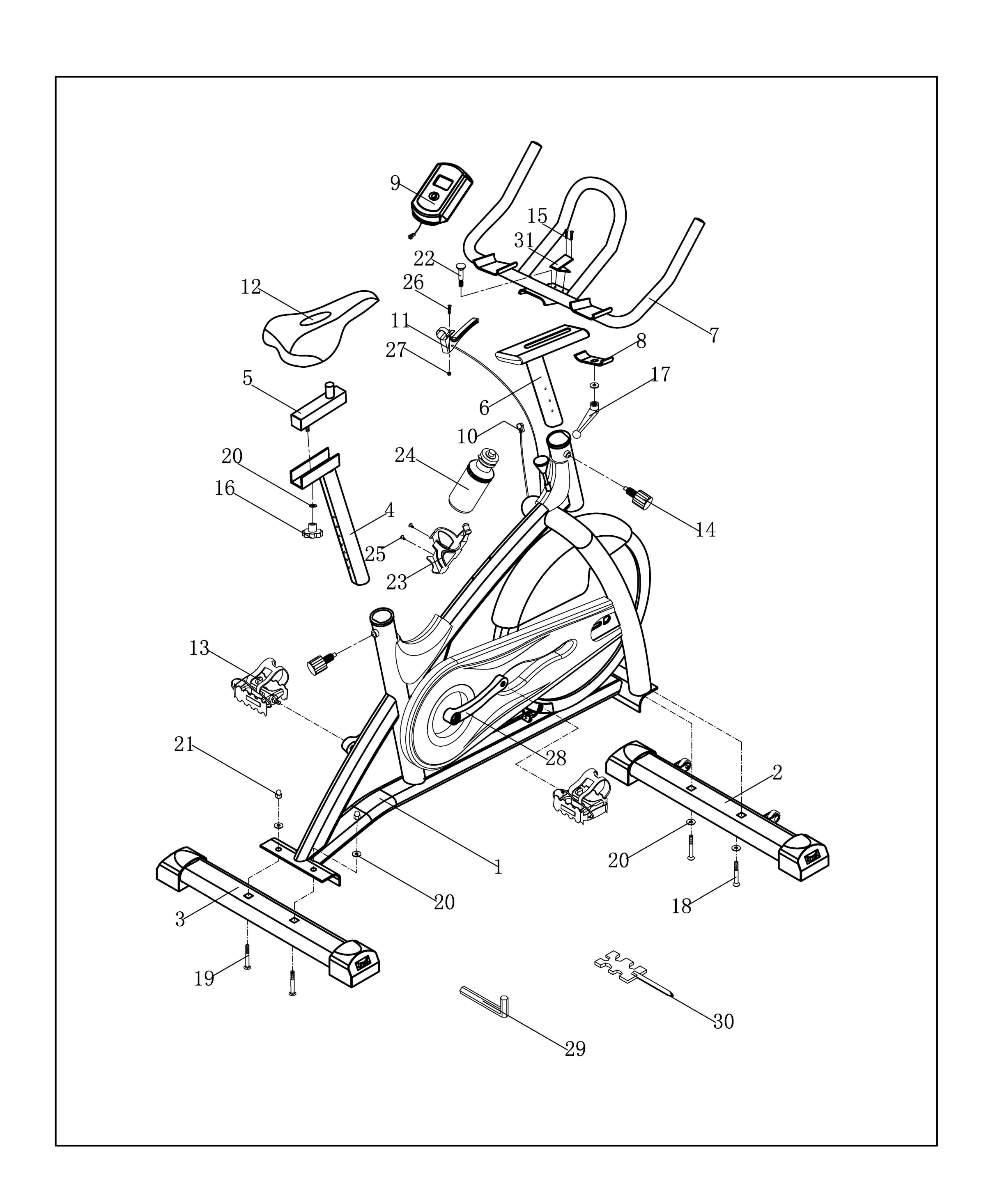
- Siga las recomendaciones para el entrenamiento correcto que se detallan en la sección correspondiente.

- El nivel de carga o de trabajo puede ser ajustado girando la perilla en la barra del manillar.

- El nivel de seguridad de este equipo se puede mantener únicamente si se verifica regularmente para todo el procedimiento de montaje descrito en la hoja de instrucciones correspondiente.

- Verifique regularmente las perillas de ajuste para notar cualquier desgaste irregular.

DESPIECE



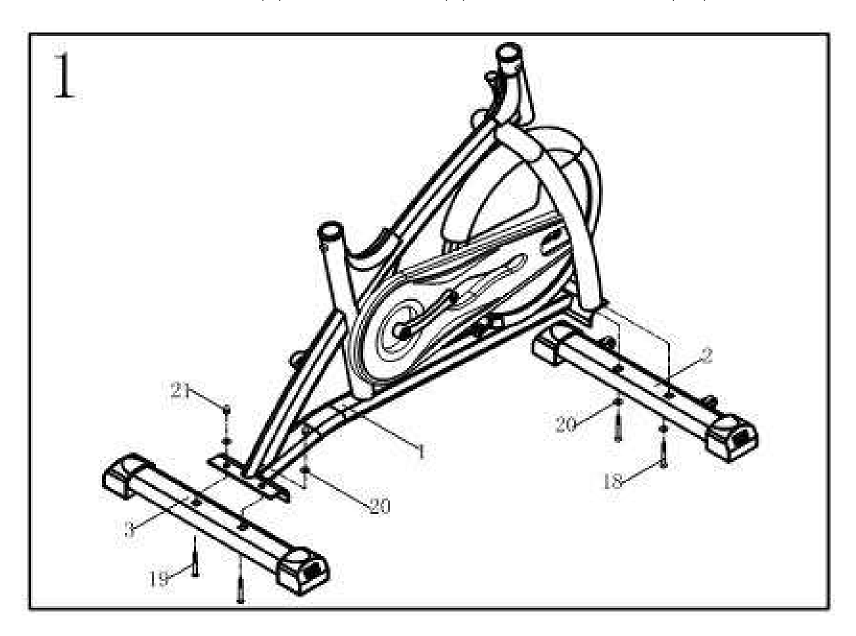
LISTADO DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	**Cuadro**	**1 u.**
2	**Estabilizador frontal**	**1 u.**
3	**Estabilizador trasero**	**1 u.**
4	**Barra del asiento**	**1 u.**
5	**Barra horizontal del asiento**	**1 u.**
6	**Barra del manillar**	**1 u.**
7	**Manillar**	**1 u.**
8	**Asiento deslizante**	**1 u.**
9	**Ordenador**	**1 u.**
10	**Cable sensor**	**1 u.**
11	**Varilla de freno**	**1 u.**
12	**Asiento**	**1 u.**
13	**Pedal I/D**	**1 set**
14	Pernos	**2 u.**
15	**Tornillo de cabeza ovalada**	**2 u.**
16	**Perilla ajustable para la barra horizontal del asiento**	**1 u.**
17	**Perilla en L**	**1 u.**
18	**Llave hexagonal oscilante 10*55mml**	**2 u.**
19	**Tornillo con cabeza de hongo M10*55mml**	**2 u.**
20	**Arandela 10*20*1.5t**	**6 u.**
21	**Tuerca ciega M10**	**2 u.**
22	**Tornillo con cabeza de hongo 10*40mml**	**1 u.**
23	**Soporte para botella de agua**	**1 u.**
24	**Botella de agua**	**1 u.**
25	**Tornillo cabeza ovalada y Philip 5*15mml**	**2 u.**
26	**Tornillos para varilla de freno**	**1 u.**
27	**Tuerca**	**1 u.**
28	**Manivela I/D**	**1SET**
29	**Llave macho hexagonal de 5mm**	**1 u.**
30	**Llave 10.13.14.15.17**	**1 u.**
31	**Soporte ordenador**	**1 u.**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

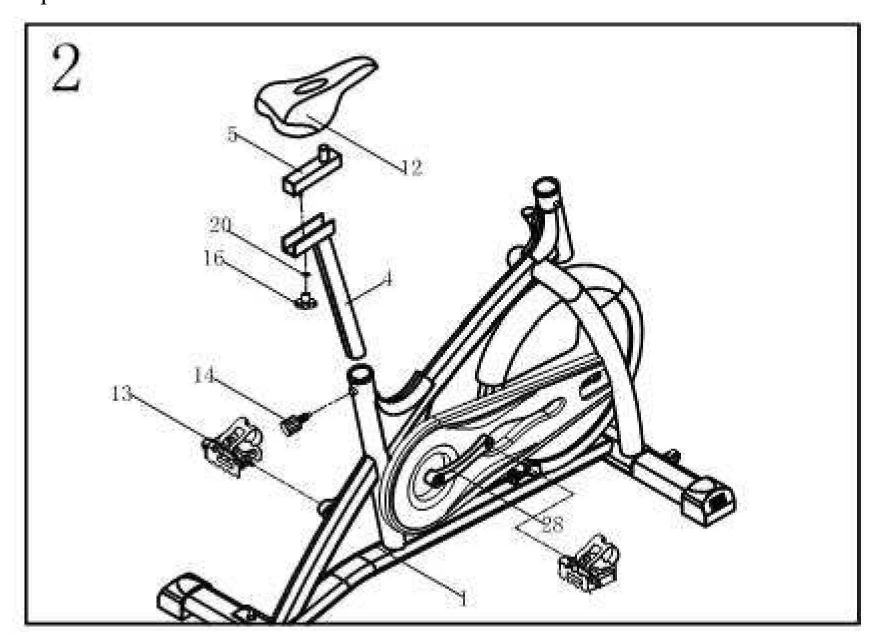
PASO 1

Ajuste el estabilizador frontal (2) en el cuadro (1) con los tornillos (18) y las arandelas (20); luego ajuste el estabilizador trasero (3) en el cuadro (1) con los tornillos (19), las arandelas (20) y las tuercas (21).



PASO 2

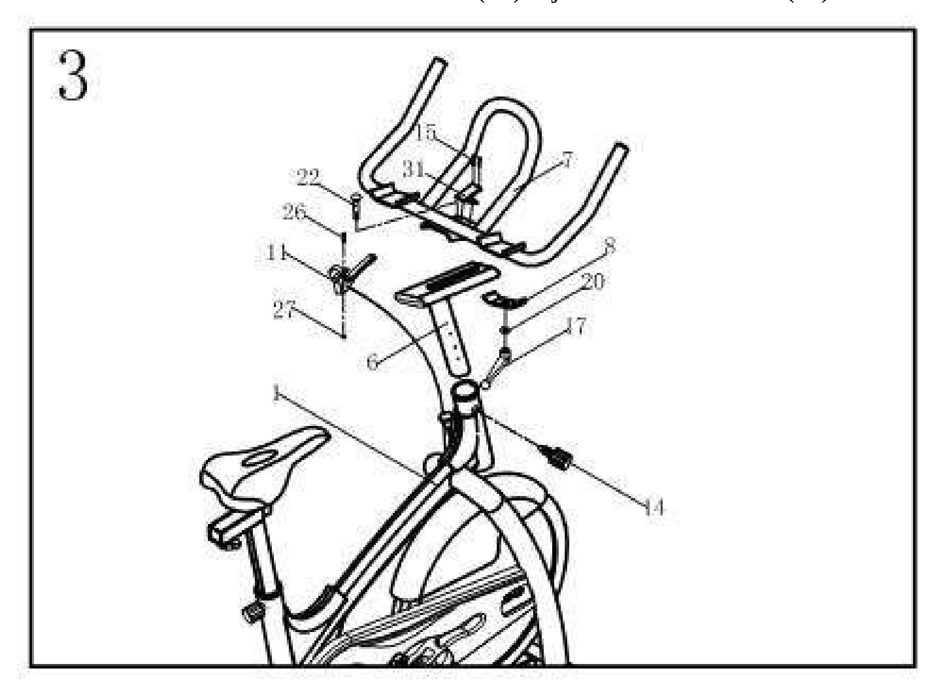
Ajuste la barra del asiento (4) en el cuadro (1). Luego ajuste la barra horizontal del asiento (5) a la barra del asiento (4) Coloque el pedal (13) en la manivela (28).El pedal derecho debe enroscarse en sentido horario, y el pedal izquierdo en sentido anti-horario.



PASO 3

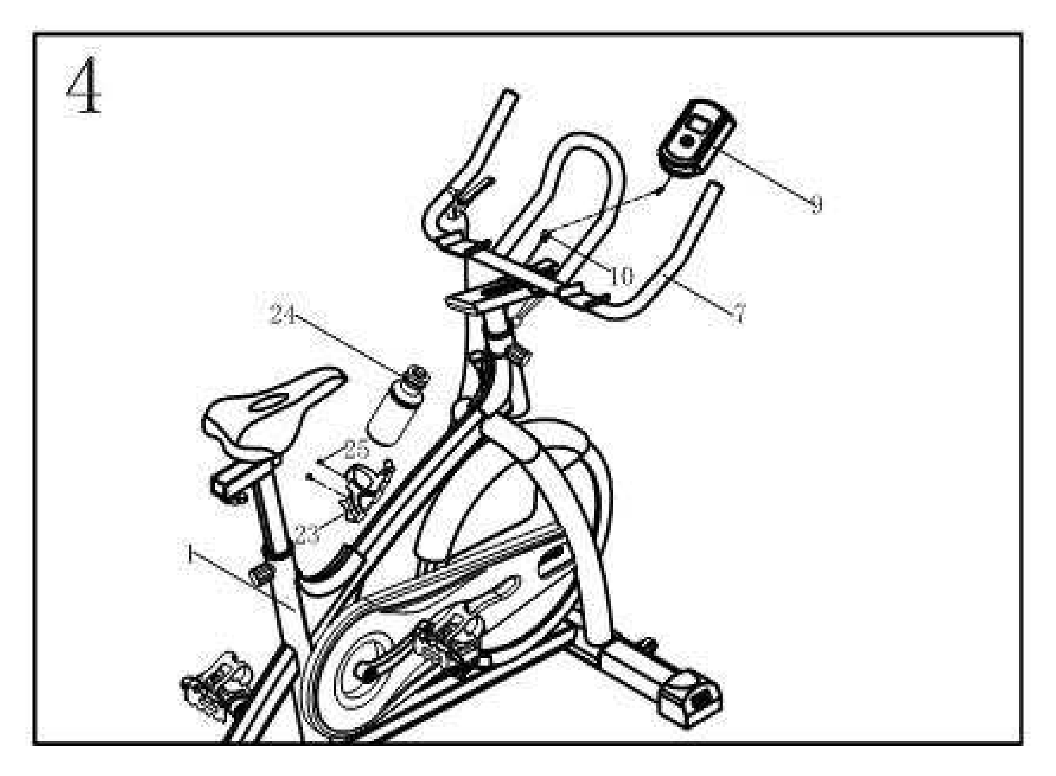
Ajuste la barra del manillar (6) en el cuadro (1) con pernos (14). Coloque el manillar (7) en la barra para el

manubrio (6) con tornillos con cabeza de hongo 10*40mml (22) y luego fije el soporte del ordenador (31) sobre el manillar con tornillos de cabeza ovalada (15).Fije la varilla de freno (11) al manillar.



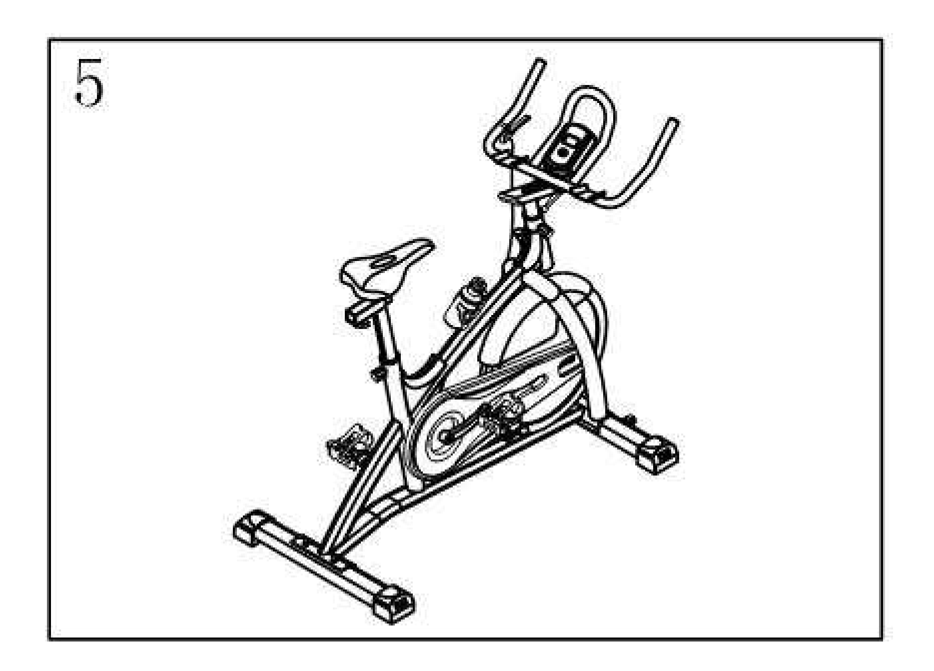
PASO 4

Conecte el cable sensor (10), fije el ordenador (9) al manubrio (7), fije el soporte para la botella de agua (23) en el cuadro (1) con tornillos de cabeza ovalada y Philip (25).

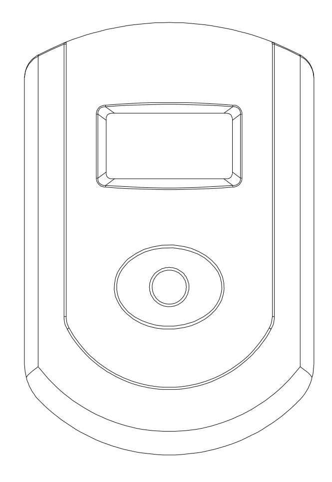


PASO 5

Bicicleta completa



INSTRUCCIONES PARA EL ORDENADOR



ORDENADOR

Teclas de función

- MODE: Pulse esta tecla para seleccionar funciones.

- RESET: Pulse esta tecla durante 3 segundos para reiniciar las funciones Tiempo, Distancia y Calorías.

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS

El ordenador se enciende automáticamente si pulsa esta tecla o si comienza a usar la bicicleta. Si no hay movimiento durante 8 minutos, el ordenador se apaga automáticamente.

FUNCIÓN

1. **TIME:** Memoriza el tiempo de ejercitación durante el entrenamiento.
2. **SPEED:** Muestra la velocidad actual.
3. **DISTANCE**: Acumula las distancias durante el entrenamiento.
4. **CALORIE:** Memoriza las calorías consumidas durante el entrenamiento.
5. **SCAN:** Pasa automáticamente de una función a otra (entre TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-PULS) cada 4 segundos.

FUNCIÓN	**Visualización (SCAN)**	**Pulse la tecla MODE hasta que aparezca “ ” en posición SCAN. Luego, las funciones Tiempo, Distancia, Calorías y Distancia Total van a rotar cada 4 segundos.**
	TIME	**Cuenta el tiempo total de ejercicio de 0:00 a 99:59(M:S)**
	Velocidad actual (SPEED)	**Muestra la velocidad actual de 0 a 99.9 Km/H o Milla/H (o 1500 r.p.m)**
	Distancia recorrida (DIST)	**Cuenta la distancia del ejercicio de 0.00 a 99.99Km o Millas-**
	CALORIES	**Cuenta las calorías quemadas de 0.0 a 999.9 Cal o de 0 a 9999 Kcal**
	Distancia total (TOTAL DIST)	**Después de colocar las baterías, contará la distancia total de 0 a 9999 Km o millas**
Baterías		**2 baterías AA o UM-3**
Temperatura de funcionamiento		**0°C a +40°C (32°F a 104°F)**
Temperatura de almacenamiento		**-10°C a +60°C (14°F a 168°F)**

INSTRUCCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Para lograr una considerable mejora de su resistencia física y de su salud, usted debe tener en cuenta algunos aspectos para saber cuál es la cantidad de entrenamiento más adecuada para usted.
Si hace mucho tiempo que no realiza actividad física y además evita correr riesgos físicos, debe consultar a su médico antes de comenzar a ejercitarse.

INTENSIDAD

Para lograr los mejores resultados debe escoger la intensidad correcta. Para guiarse, utilice la frecuencia cardiaca (pulsaciones). Como regla general, se utiliza la siguiente fórmula:

Frecuencia cardiaca máxima = 220 pulsaciones - edad

Al ejercitarse, la frecuencia cardiaca siempre debe ser 60□~85□ de la frecuencia cardiaca máxima.

Cuando comience a ejercitarse, debe mantener su frecuencia cardiaca al 60% de su frecuencia cardiaca máxima durante las primeras dos semanas. A medida que mejora su condición física, la frecuencia cardiaca debe aumentar gradualmente hasta el 85% de su frecuencia cardiaca máxima.

PARA QUEMAR GRASA

El cuerpo comienza a quemar grasa aproximadamente al 60% de la frecuencia cardiaca máxima. Para quemar la cantidad óptima de grasa, se recomienda mantener la frecuencia cardiaca entre 60%~70% de la frecuencia máxima. El entrenamiento óptimo consiste en 30 minutos de entrenamiento tres veces por semana.

Ejemplo: usted tiene 52 años de edad y quiere comenzar a ejercitarse.

Frecuencia cardiaca máxima = 220 pulsaciones - 52(edad) = 168 pulsaciones/min.
Frecuencia cardiaca mínima = 168 x 0,6 = 101 pulsaciones/min.
Frecuencia más alta = 168 x 0,7 = 117 pulsaciones/min.

Durante la primera semana, se recomienda comenzar con 101 pulsaciones, y luego aumentar a 117. A medida que mejora el estado físico, la

intensidad del entrenamiento debería incrementarse a 70%~85% de su frecuencia cardiaca máxima. Esto puede realizarse aumentando la resistencia, aumentando la frecuencia o el período de entrenamiento.

CÓMO ORGANIZAR EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento

Antes de cada entrenamiento, usted debe realizar un calentamiento durante 5~10 minutos, que incluya estiramiento y ejercicios con poca resistencia.

Sesión de entrenamiento

Durante el entrenamiento propiamente dicho, se debe escoger una frecuencia cardiaca del 70%~85% de la frecuencia máxima. La duración de la sesión de entrenamiento puede calcularse con la siguiente regla general:

- Sesión diaria de entrenamiento: aprox. 10 min. por sesión
- 2-3 veces por semana: aprox. 30 min. por sesión
- 1-2 veces por semana: aprox. 60 min. por sesión

Enfriamiento

Para realizar un enfriamiento eficaz de los músculos y del metabolismo, la intensidad debe reducirse drásticamente durante los últimos 5~10 minutos. El estiramiento también sirve para evitar dolores musculares.

Logros

Aún después de un corto período de ejercicio regular usted notará que tendrá que aumentar la resistencia constantemente para alcanzar su frecuencia cardiaca óptima. Estas sesiones serán cada vez más fáciles y usted se sentirá en mejor estado físico durante sus actividades cotidianas. Para lograrlo, deberá motivarse para realizar ejercicios en forma regular. Escoja un horario fijo para sus sesiones de entrenamiento y no comience a

entrenarse en forma muy agresiva. Un viejo dicho entre deportistas dice:

“Lo más difícil de entrenarse es comenzar”

Le deseamos que pase gratos momentos y que obtenga grandes logros con su bicicleta.